MC. Avec vous pour la vie.

en marche

Bimensuel
N° 1714
11 mai 2023

Bureau de dépôt Liège X - P701300

© Adobestock

TikTok : un danger pour la santé ?

PAGE 5

Société

Réseaux sociaux, pour le meilleur ou pour le pire

TikTok regorge de conseils farfelus pour être plus mince, plus beau et plus conforme. Mais comme les autres médias sociaux, il peut aussi être une ressource pour prendre sa santé en main.

PAGE 5

© AdobeStock

Prévention

Cholestérol : un suivi à personnaliser

L'excès de cholestérol peut augmenter le risque d'infarctus ou d'AVC. Une alimentation saine permet de diminuer son taux de 10 à 20 %.

PAGE 7

Conseils juridiques

Étudiant : quelle aide du CPAS ?

Un étudiant qui éprouve des difficultés financières peut demander un revenu d'intégration sociale (RIS) au CPAS. À quelles conditions ?

PAGE 2

Culture

Soin et spiritualité au coeur d'une web série

Comment intégrer la spiritualité dans les milieux de soins ?
La web série de fiction "Respire", conçue par le Réseau santé, soins et spiritualités de l'UCLouvain, ouvre le débat.

PAGE 9

Conseils juridiques

Étudiant en difficulté financière : quelle aide du CPAS ?

La crise sanitaire et la crise énergétique ont accentué la précarité étudiante. Un étudiant qui éprouve des difficultés financières peut demander un revenu d'intégration sociale (RIS) au CPAS. Quelles conditions doit-il remplir pour y avoir droit ?

Pour avoir droit au RIS, l'étudiant doit remplir huit conditions.

1. Résider en Belgique

L'étudiant doit habiter en Belgique, c'est-à-dire y vivre. Il n'a pas droit au RIS s'il vit à l'étranger. Il ne doit pas nécessairement être domicilié en Belgique, c'est la résidence de fait qui compte.

2. Être majeur ou assimilé

L'étudiant doit être majeur ou assimilé à un majeur c'est-à-dire être enceinte, avoir un ou plusieurs enfants à charge ou être émancipé par le mariage.

3. Être Belge ou appartenir à certaines catégories d'étrangers :

- apatride ou réfugié reconnu,
- bénéficiaire de la protection subsidiaire,
- inscrit comme étranger au registre de la population,
- citoyen ou membre de la famille d'un citoyen de l'UE ayant un droit de séjour de plus de 3 mois.

Attention : Certains étrangers peuvent perdre leur titre de séjour s'ils reçoivent un RIS.

4. Avoir des ressources insuffisantes

L'étudiant doit avoir des ressources inférieures au RIS de sa catégorie (isolé, cohabitant ou famille à charge). Normalement, toutes les ressources de l'étudiant sont prises en compte. Par exemple, un salaire de job étudiant, les allocations familiales, etc. Mais toutes les ressources ne sont pas prises en compte de la même façon. Et certaines sont exonérées, ce qui veut dire que le CPAS n'en tient pas compte (par exemple, les bourses d'étude).

5. Être disposé à travailler

L'étudiant doit être disposé à travailler et le prouver. Il doit chercher activement un travail. Le CPAS peut demander à l'étudiant de travailler si c'est compatible avec ses études. Mais il doit tenir compte de la situation. Par exemple, demander de travailler pendant les vacances scolaires, en soirée, le week-end, etc. Attention, l'étudiant doit prouver qu'il chercher du travail. Mais le CPAS ne peut pas le sanctionner s'il ne trouve pas de travail. Dans certains cas, le CPAS peut décharger l'étudiant de cette obligation si cela semble démesuré. Par exemple, si l'étudiant reprend des études très exigeantes qui ne lui laissent pas le temps de travailler.

6. Faire valoir ses droits à une pension alimentaire

Le CPAS peut obliger l'étudiant à demander de l'aide à ses débiteurs alimentaires. Ce sont uniquement son/ses conjoint, ex-conjoint, parents, enfants, adoptant et adopté.

7. Faire valoir ses droits aux autres prestations sociales

L'étudiant n'a pas droit au RIS s'il peut recevoir des revenus de remplacement de la sécurité sociale, en Belgique ou à l'étranger (allocations de chômage, indemnités d'incapacité de travail, etc.). Il doit demander toutes les aides auxquelles il a droit (bourse, allocations familiales, etc.). L'aide du CPAS est une aide résiduaire : l'étudiant y a droit uniquement s'il n'a droit à rien d'autre.

8. Signer un projet individualisé d'intégration sociale

Le projet individualisé d'intégration sociale (PIIS) est obligatoire pour presque tous les étudiants. C'est un contrat écrit entre l'étudiant et le CPAS. Il contient les droits et obligations de l'étudiant et du CPAS. Par exemple, le PIIS peut prévoir que :

- L'étudiant va suivre une formation, trouver un logement, etc.
- Le CPAS va aider l'étudiant à trouver un logement, un travail, etc.

Si l'étudiant ne respecte pas les obligations prévues dans son PIIS, le CPAS peut le sanctionner et arrêter de payer tout ou une partie de son RIS pendant un mois maximum. Le CPAS doit respecter une procédure spécifique, notamment lui envoyer une mise en demeure dans laquelle il invite l'étudiant à respecter son PIIS.

© AdobeStock

// AUDREY LIGOT, JURISTE À L'ASBL DROITS QUOTIDIENS

>> Plus d'infos : Consultez le "guide de l'aide sociale pour les étudiants et les étudiants", rédigé par la Street Law Clinic en droit social de l'ULB, en libre accès sur streetlawclinic.ulb.be. • Consultez aussi la rubrique protection sociale sur droitsquotidiens.be.

Et si l'étudiant rate ses examens ?

Le CPAS ne peut pas retirer le RIS à un étudiant parce qu'il a raté des examens en juin. En effet, l'étudiant a le droit de passer ses examens de juin pendant la session de septembre. Le CPAS ne peut pas le pénaliser pour ce choix.
Le CPAS doit regarder les résultats que l'étudiant a obtenu aux 3 sessions : janvier, juin et septembre. Si l'étudiant rate son année, il a droit à une 2e chance. Mais il doit montrer qu'il est motivé à réussir ses études, qu'il a mis et va mettre tout en œuvre pour les réussir et qu'il a une chance d'y parvenir.
Le CPAS peut retirer le RIS à l'étudiant si les échecs se multiplient ou s'il rate largement une année d'étude sans explication particulière. Par exemple, il n'a pas été en cours mais aucune raison justifie cette absence.
Si le CPAS retire le RIS de l'étudiant, l'étudiant peut demander au CPAS de revoir sa décision ou contester la décision du CPAS devant le tribunal du travail.

Droits sociaux

Des vacances sur mesure pour les jeunes

Le jeune qui débute son premier emploi pense généralement qu'il n'a pas droit à des vacances pour sa première année de travail. Qu'il se détrompe ! À certaines conditions, il a droit aux "vacances jeunes". Un droit obtenu il y a de nombreuses années déjà notamment grâce à la CSC.

Normalement, le nombre de jours de vacances et le pécule de vacances (la rémunération reçue pour ces jours) auxquels un travailleur salarié (ouvrier ou employé) a droit dépend du nombre de jours de travail prestés au cours de l'année précédente. Il faut travailler toute une année complète pour avoir droit à tous ses jours de vacances l'année suivante. Cela suppose qu'après la fin des études, le jeune ne peut en principe pas bénéficier du nombre maximum de jours de vacances et du pécule de vacances maximum au cours de l'année qui suit.
Le régime des "vacances jeunes" permet justement de bénéficier de la totalité des jours de congés. Une partie des jours de vacances est payée par l'employeur (pour l'employé) ou par la caisse de vacances (pour l'ouvrier) sur la base des jours prestés l'année précédente. L'autre partie est payée par l'Onem (l'institution publique qui octroie les allocations de chômage). Mais attention, pour y avoir droit, il faut remplir une série de conditions :

- Être âgé de moins de 25 ans au 31 décembre de l'année de fin des études.
- Être occupé dans le secteur privé.
- Avoir terminé ou arrêté ses études.
- Avoir travaillé sous un ou plusieurs contrats salariés pendant au moins un mois l'année de fin des études (job étudiant non compris) et avoir presté au moins 13 jours de travail et/ou 70 heures de travail.
- Avoir épuisé ses jours de vacances ordinaires rémunérées.
- Ne pas avoir d'autres revenus pendant les vacances jeunes.

L'allocation obtenue pour les jours de vacances jeunes s'élève à 65 % du salaire journalier moyen dont le jeune bénéficie lors du 1er jour de vacances jeunes.

Combien de jours et quel montant ?

Si le jeune répond à toutes ces conditions, il aura droit à 4 semaines de vacances (24 jours s'il travaille 6 jours par semaine et 20 jours s'il travaille 5 jours par semaine). Le nombre de jours de vacances jeunes est diminué du nombre de jours de vacances ordinaires, payés par l'employeur ou la caisse de vacances, auquel le jeune peut déjà prétendre.
L'allocation obtenue pour les jours de vacances jeunes s'élève à 65% du salaire journalier moyen dont le jeune bénéficie lors du 1er jour de vacances jeunes. Ce montant journalier est applicable pour tous les jours de vacances jeunes pris ultérieurement.

Comment et quand introduire une demande d'allocations "vacances jeunes" ?

Le jeune ne peut prendre ses jours de vacances jeunes que s'il a déjà pris ses jours de vacances ordinaires. À la fin du premier mois où il prend ses premiers jours de vacances jeunes, il introduit une demande auprès de son organisme de paiement (CSC, FGTB, CGSLB ou Capac) en remplissant le formulaire C-103-vacances jeunes-travailleur (1). De son côté, l'employeur fait une déclaration électronique et remet au jeune une copie de cette déclaration (à conserver). Ensuite, pour les autres mois pendant lesquels il prend des vacances jeunes, le jeune n'a plus rien faire. Par contre, son employeur doit, pour chacun de ces mois, effectuer une déclaration électronique et donner une copie au jeune. Tous ces documents seront envoyés à l'Onem qui devra approuver la demande. L'allocation vacances jeunes sera payée au cours du mois qui suit celui des vacances.

© AdobeStock

// NEL VAN SLIJPE, RESPONSABLE NATIONAL JEUNES CSC

(1) Ce formulaire est disponible auprès de l'employeur, de l'Onem ou de l'organisme de paiement des allocations de chômage de son choix.

Un exemple pour bien comprendre

Maria a terminé ses études en juin 2022 (exercice de vacances). Elle a commencé à travailler comme employée à partir du 1er octobre 2022. Elle n'a travaillé que 3 mois en 2022 et n'a normalement droit qu'à 1 semaine de vacances rémunérées en 2023 (année de vacances). Mais Maria fait une demande auprès de son employeur pour des vacances jeunes. Elle pourra prétendre à 3 semaines supplémentaires de vacances rémunérées.
Après avoir pris ses premiers jours de vacances jeunes en avril 2023, elle remplit le C103-vacances jeunes-travailleur et le remet à la CSC. Elle reçoit la copie de la déclaration électronique de son employeur. L'Onem approuve la demande et la CSC octroie à Maria, en mai, une allocation vacances jeunes à hauteur de 65% de son salaire brut.

Invalides

La prime de rattrapage versée en mai

Chaque année, au mois de mai, les travailleurs en invalidité reçoivent de leur mutualité un supplément à leurs indemnités au titre de pécule de vacances. C'est ce qu'on appelle la prime de rattrapage. Les salariés, les chômeurs et les indépendants sont concernés.

Le travailleur en invalidité reçoit une prime de rattrapage en mai de cette année à deux conditions :

- Il était incapacité de travail depuis plus d'un an le 31 décembre 2022.
- Il est toujours en invalidité au moins un jour au cours du mois de mai 2023.

Par rapport à l'an dernier, tous les montants ont été indexés (adaptés au coût de la vie). De plus, pour les salariés et les chômeurs, la prime a été revalorisée de 80 euros (titulaires avec charge de famille) et de 35 euros (titulaires sans charge de famille).
Cette revalorisation provient de l'enveloppe budgétaire affectée à l'adaptation au bien-être.

Dans tous les cas, le paiement est automatique. Aucune démarche auprès de la mutualité n'est nécessaire.

La prime de rattrapage en mai 2023

DURÉE DE L'INCAPACITÉ AU 31 DÉCEMBRE 2022	SALARIÉS/CHÔMEURS		INDÉPENDANTS
	Avec charge de famille	Sans charge de famille	
Entre 1 et 2 ans	672,13 €	510,88 €	322,94 €
2 ans et plus	1.011,01 €	820,07 €	322,94 €

Bon à savoir

- La prime de rattrapage est soumise à l'impôt des personnes physiques mais aucun précompte professionnel n'est retenu par la mutualité.
- Les personnes en invalidité qui ont repris une activité professionnelle à temps partiel peuvent aussi percevoir de leur employeur un pécule de vacances.

>>Plus d'informations sur mc.be/incapacite ou auprès des conseillers mutualistes.

À suivre

Ciel gris, moral à plat ?

"Après la pluie, le beau temps". Quand ce dicton ne se réalise pas, certains ont le moral dans les chaussettes (en laine polaire). Pourtant, nous surestimons l'importance de la météo sur notre bonheur. Sus à la "météomanie" !

© AdobeStock

On n'est pas vernis en Belgique : après un mois de janvier 2023 où le soleil n'aura brillé que 32 heures en tout et pour tout, le mois de mars a, quant à lui, enregistré un record de 24 jours de précipitations ! Comment voulez-vous, dans ces conditions, avoir le moral au beau fixe ? À l'heure d'écrire ces lignes, le printemps tarde à s'installer. Les mines s'allongent autant que les jours et on attend le prochain bulletin météo avec anxiété. Va-t-on enfin passer une "belle" semaine, un "bon" weekend ? C'est tout de même étrange, la façon dont l'être humain associe intimement son humeur à la météo du jour… D'où vient cette obsession pour le temps qu'il fait ?

L'humeur en histoire

Que la météo exerce une influence sur nous avait déjà été théorisé par le médecin grec Hippocrate, au 5e siècle avant J-C. Dans *Air, eaux, lieux*, celui que l'on surnomme également "le Père de la médecine" enjoignait ses confrères à observer, avant de diagnostiquer les maladies, une série de facteurs météorologiques : l'orientation du domicile du malade par rapport au vent et au lever du soleil, ou encore le climat ambiant. *"Pour Hippocrate, le corps humain se compose de quatre liquides organiques, les 'humeurs' : le sang, la bile jaune, la bile noire et le phlegme-lymphe,* détaille Nicole Phelouzat dans son essai *Beau temps et bonnes humeurs* (1). *Selon Hippocrate, ces quatre humeurs varient en fonction du cycle des quatre saisons. Le déséquilibre des saisons prédispose, par conséquent, aux maladies saisonnières."* Il est alors convenu que le soleil, source de vie par sa chaleur et sa lumière, est synonyme de 'bonne' humeur.
Les écrits d'Hippocrate resteront une référence jusqu'au 17e siècle, et la langue va progressivement s'emparer de cette notion physiologique d'humeur pour l'inscrire dans des expressions populaires, relatives à nos sentiments. Ainsi, nous nous "faisons de la bile", avons "des coups de sang" et parfois, nous pouvons même "broyer du noir" ou faire "preuve de phlegme" ! Cette relation entre le corps, l'esprit et le temps qu'il fait est, à l'époque, parfaitement résumée par le philosophe Jean-Jacques Rousseau dans ses *Rêveries du promeneur solitaire : "Le climat, les saisons, les couleurs, l'obscurité, la lumière et les éléments… Tout agit sur notre machine et sur notre âme."*
Là où les saisons sont marquées, le retour du printemps et la réapparition du soleil sont fêtés traditionnellement depuis de nombreux siècles. Pour n'en prendre qu'un exemple, il suffit d'évoquer chez nous la coutume du "Bonhomme Hiver". La population se libère symboliquement de l'hiver en offrant au bûcher une grande poupée de chiffons ou de bois personnalisant cette saison. Ce châtiment est souvent précédé d'une procession où ce pauvre Bonhomme Hiver se voit accusé de tous les maux de la communauté… Et donc, de sa "mauvaise humeur".

Pour vivre heureux, vivons ensoleillés ?

L'influence de la météo sur notre bonheur tiendrait-elle donc seulement à une série de croyances éculées et de paillardises ancestrales ? C'est en tout cas ce que suggèrent la plupart des études actuelles sur la question, qui tirent la même conclusion (2) : cette relation serait difficilement vérifiable, car le temps qu'il fait n'affecte que l'humeur d'un sous-ensemble réduit de la population avec, de plus, une intensité variable. *"Entre 0,4 et 4 % de la population serait vraiment 'météo-sensible' et concerné par la dépression saisonnière. Les plus de 60 ans seraient plus nombreux à s'en plaindre et ce sont souvent des personnes ayant une fragilité de la glande surrénale ou de la thyroïde,* souligne Johanna Rozenblum, psychologue clinicienne (2). Mais selon elle, il ne faut pas négliger le pouvoir des biais cognitifs : dans ce cas-ci, nous nous baserions sur une croyance qui consiste à penser : *"Si je suis triste quand il pleut, c'est qu'il y a forcément un lien"*, et qui vient modifier notre perception. Résultat : *"On se souvient davantage qu'on allait bien quand il faisait beau, ou que l'on était au fond de son lit un dimanche pluvieux, faisant le lien avec la météo et oubliant totalement le contexte personnel positif ou négatif, qui influence notre bien-être"*, explique la psychologue.
Ce qui a été largement démontré, en revanche, c'est que la luminosité agit sur notre taux de sérotonine, un neurotransmetteur aussi appelé "hormone du bonheur". Ce que l'on sait aussi, c'est que la lumière joue un rôle crucial dans la régulation de notre horloge biologique et des fonctions qui en découlent (dont… notre humeur). En réalité, plus que la météo, c'est l'absence de lumière qui a un impact sur notre organisme. L'autre explication à notre obsession du soleil serait d'ordre social. Le beau temps facilite les rencontres extérieures, comme un verre entre amis à la terrasse d'un café ou un pique-nique en famille à la campagne.
Il n'existe cependant pas de température idéale pour être heureux. Du moins, rien de scientifiquement établi. Quand certains se rêvent *ad vitam* sous les cocotiers, d'autres se languissent de randonnées sous la pluie des Highlands écossais. Au lieu de subir le cycle – parfois imprévisible – de la nature, ne chercherions-nous pas plutôt à influer sur notre baromètre intérieur ? Le beau temps, finalement, c'est dans la tête…

// JULIEN MARTELEUR

(1) "Beau Temps et bonnes humeurs", N. Phelouzat dans *Corps n°8*, éd. Dilecta, 2010.
(2) "Sommes-nous vraiment météo-sensibles ?", J. Neuville, Santé Magazine, octobre 2022.

en bref

>> Bien-être mental au travail

Selon les chiffres récents de l'Inami, les burn-out et dépressions de longue durée ont augmenté de 46 % de 2016 à 2021. Pour sensibiliser tout un chacun à l'importance du bien-être mental au travail, le gouvernement fédéral a lancé une mini-série de podcasts en trois épisodes. Chacun aborde un thème et donne la parole à des personnes qui ont vécu un burn-out et à des experts. De l'importance de la prévention au rétablissement en passant par la reconnaissance de symptômes du stress chronique ou du burn-out, cette mi-série invite à briser les tabous.

>> Rendez-vous sur jemesensbienautravail.be ou sur les plateformes de podcasts.

>> Une indemnité vélo au travail

Depuis le 1er mai, les travailleurs du secteur privé ont droit à une indemnité vélo payée par leur employeur s'ils choisissent régulièrement ce moyen de transport pour tout ou partie de leurs déplacements domicile-lieu de travail. De fait, les interlocuteurs sociaux réunis au sein du Conseil national du travail (CNT) ont signé une convention de travail supplétive qui vient élargir un système déjà en place pour une majorité de salariés. L'indemnité s'élève à 0,27 euro par kilomètre pour une distance maximale de 40 kilomètres par jour. Elle est entièrement exonérée d'impôts si elle ne dépasse pas ce montant indexé annuellement.

>> Statistiques en soins de santé

L'Agence Intermutualiste (AIM) gère un large éventail de données de soins de santé collectées par les sept mutualités de Belgique (dont la MC). Depuis 10 ans, l'Atlas AIM permet de consulter des statistiques accessibles au niveau régional, et bien souvent au niveau communal, sur toute une série de sujets : accessibilité financière, état de santé, consommation de médicaments, soins à des groupes cibles, prévention, etc. Cette plateforme interactive offre une vue globale mais aussi détaillée sur la santé publique.

>> Plus d'infos et vidéo de présentation de l'Atlas sur ima-aim.be

>> Enquête sur les besoins médicaux non rencontrés

La Belgique souhaite faire des "besoins médicaux non rencontrés" l'un des thèmes centraux de la présidence belge du Conseil de l'Union européenne en 2024. L'objectif, à terme, est que toutes les décisions politiques relatives au développement, à la délivrance et au remboursement des interventions de santé tiennent mieux compte de ces besoins. Vous êtes atteint de la maladie de Crohn ou du mélanome ? Faites entendre votre voix dans cette enquête en ligne du KCE. Vous connaissez une personne atteinte d'une de ces maladies ? Partagez-lui l'info.

>> kce.fgov.be > programmes de recherche > projet Need

Au cœur des maisons de repos associatives

Les maisons de repos associatives sont pleines de vie et souvent à mille lieues de l'image poussiéreuse ou négative que l'on s'en fait. Cette réalité, Unessa, la fédération qui rassemble la grande majorité de ces institutions sans but lucratif en Wallonie, la fait partager à travers dix courtes vidéos très touchantes.

© Unessa

"Chez moi, j'étais trop seule, ici j'ai une grande famille". "Je n'ai jamais cuisiné de ma vie et maintenant je vais aller peler les légumes. Vous voyez, il n'est jamais trop tard pour bien faire". "Il y a une ambiance qu'on ne trouve pas ailleurs. Tout le monde se connaît et se salue". "J'ai à cœur que les résidents se sentent chez eux, comme à la maison". "On leur propose de participer à des ateliers culinaires, de décorer les lieux...". "Certaines personnes retrouvent le réconfort que peut apporter le chien de la maison de repos". "On est totalement rassurés. On a vu que cette maison de repos correspond à ce qu'on attendait".

"J'ai à cœur que les résidents se sentent chez eux, comme à la maison".

Ces quelques témoignages de résidents, de membres du personnel et de familles sont extraits des vidéos produites par la fédération des maisons de repos associatives (1) dans le cadre de sa campagne intitulée "Nos maisons de repos associatives comme vous ne les avez jamais vues".

"Que ce soit à travers l'implémentation du modèle Tubbe, les conseils participatifs des résidents, l'accompagnement spécifique des aînés souffrant de troubles cognitifs, la médiation animale, l'approche Senior Montessori..., nos maisons de repos sont riches d'initiatives inspirantes et d'énergie déployées pour en faire des lieux humains, de bien-être et respectueux de la personne", précise Unessa dans un communiqué.

La campagne a pour vocation de partager des témoignages trop peu entendus, et ce dans un contexte de perte de confiance à l'égard des lieux d'hébergement des personnes âgées. Une défiance qui s'est accentuée à la suite de la crise Covid et du scandale qui a éclaboussé les résidences du groupe commercial Orpéa.

"L'étiquette 'associatif' n'est pas un gage à toute épreuve contre les dérapages, reconnait Unessa. *Mais les valeurs associatives poussent ces maisons à s'améliorer en permanence et à tout mettre en œuvre au profit de leur objet social : créer les conditions d'une vie digne et respectueuse de chacun. Elles n'ont pas d'actionnaires à rémunérer ni d'objectifs financiers à atteindre hormis ceux liés à une saine gestion"*, ajoute Unessa.

// JD

>> Les dix capsules vidéo sont diffusées jusqu'à fin juin, à raison d'une par semaine. Elles sont visionnables sur unessa.be ou YouTube.

(1) Unessa représente 20 % des places et logements pour aînés en Wallonie.

Nouveaux Nutri-Scores pour les boissons

Après une série d'aliments à l'automne dernier, ce sont à présent les boissons dont la valeur nutritionnelle a été réévaluée par un comité scientifique international. En raison des sucres qu'ils contiennent, certains sodas et yaourts à boire se voient rétrogradés.

© Adobestock

Le Nutri-Score a été mis au point par le professeur Serge Hercberg, auteur de "Mange et tais-toi. Un nutritionniste face au lobby agroalimentaire" (HumenSciences, 2022). *"Cet outil très simple permet au consommateur de faire des choix alimentaires plus sains*, dit-il. *Il présente aussi comme intérêt de pousser les industriels à reformuler leurs produits"*.

Instauré en 2019 en Belgique (mais pas obligatoire), ce logo traduit la valeur nutritionnelle des produits d'alimentation à l'aide d'un code alphabétique coloré. Depuis, l'algorithme de classement ne cesse d'être affiné. Certaines incohérences ont été corrigées (comme l'huile d'olive dont le Nutri-Score était moins favorable que celui d'un soda à l'aspartame) et les cotes de certains produits trop gras, trop sucrés ou trop salés ont été durcies. Les poissons gras riches en oméga 3 ont ainsi été revalorisés, tandis que les viandes rouges et les noix ont reçu de moins bons scores.

C'est à présent le tour des boissons. Celles contenant des édulcorants (sodas "light" ou "zéro") perdent des points en raison de leur teneur en sucre, même artificiel. Les boissons lactées descendent également de catégorie (C, D ou E) selon leur taux de sucre et devront contenir au moins 80 % de lait pour être reconnues comme telles. Rien ne change pour les jus de fruits, toujours classés en fonction de leur composition (pur jus, concentré, nectar ou smoothie). Quant au lait, on distingue désormais les laits demi-écrémé et écrémé (Nutri-Score B) du lait entier qui écope d'un score C du fait qu'il est plus gras.

Les entreprises disposent de deux ans pour éventuellement adapter la composition de leurs produits afin d'obtenir de meilleurs scores. Utilisé dans 7 pays (France, Allemagne, Belgique, Pays-Bas, Luxembourg, Suisse et Espagne), le Nutri-Score pourrait s'étendre à l'ensemble de l'UE si l'Italie ne bloquait pas son adoption par les 27. *"Pour le moment, la législation européenne ne permet pas de le rendre contraignant. Mais elle va changer prochainement*, annonce Laurence Doughan, experte en politique de nutrition au SPF Santé publique. *En attendant, on gagne du terrain en améliorant l'algorithme de façon à convaincre d'autres pays de son utilité."*

// AJL

Encore trop de plastiques toxiques

L'association de consommateurs Testachats plaide pour la suppression des bisphénols dans les produits pour bébés et enfants, ainsi que dans les contenants alimentaires.

Présent dans certains plastiques, le bisphénol A est une substance qui perturbe le système endocrinien. Il est soupçonné de jouer un rôle dans l'apparition de nombreux troubles ou maladies (cancer du sein et des testicules, dysfonctionnements thyroïdiens, diabète, infertilité...). Sa toxicité est aggravée chez les jeunes enfants ou lorsqu'il s'agit d'objets entrant en contact avec la bouche (gourdes, gobelets, canettes...). En Europe, son utilisation dans la fabrication de biberons et tasses à destination des tout petits est proscrite depuis décembre 2012. Pour les adultes, la dose tolérable par jour est fixée à 4 microgrammes par kilo de poids corporel (ainsi, pour une personne de 80 kg, la limite maximale est de 320 microgrammes).

Mais l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) vient de revoir cette évaluation à la baisse. Désormais, il est recommandé de ne pas dépasser 0,2 nanogrammes par kilo de poids corporel. *"Soit une division par 20.000 !"*, souligne Julie Frère, porte-parole de Testachats. Sur cette nouvelle base, la Commission européenne va devoir statuer sur la limite autorisée pour une série de produits. Cela n'est toutefois pas suffisant aux yeux de Testachats qui, avec six autres organisations de consommateurs, vient de réaliser une étude aux résultats alarmants. La présence de bisphénols (du bisphénol A, le plus connu, mais également d'autres types de bisphénols nocifs) a été relevée dans la majorité des 179 produits examinés. Parmi ceux-ci, des collants, couvertures et bavoirs pour bébés, des chaussures en cuir, des lunettes de soleil pour enfants, des jouets de dentition, des gourdes et gobelets, ainsi que des canettes de boissons gazeuses et conserves alimentaires. Certains produits garantis sans bisphénol A contiennent en réalité d'autres bisphénols dangereux. C'est pourquoi Testachats demande l'interdiction de tous types de bisphénols dans les produits destinés aux bébés et jeunes enfants, ainsi que dans les contenants plastiques susceptibles d'entrer en contact avec de la nourriture.

// AJL

© Adobestock

Réseaux sociaux

© Adobestock

TikTok : un danger pour la santé ?

Régimes, chirurgie esthétique, blanchiment des dents… : très prisé par les ados, *TikTok* regorge de conseils farfelus pour être plus mince, plus beau et plus conforme. Mais comme les autres médias sociaux, il peut aussi être une ressource précieuse pour prendre sa santé en mains.

De la viande, du sel et de l'eau pendant 30 jours, ça vous tente ? C'est le principe du régime Lion, mis au point par Mikhaila Peterson, autrice de podcasts très active sur les réseaux sociaux. Selon cette jeune femme, ce régime l'aurait aidée à combattre allergies, maux de tête, problèmes de peau et d'humeur. Sur *TikTok*, l'info est rapidement devenue virale. Un tiktokeur australien très en vue a décidé de se prendre pour cobaye et d'adopter à son tour ce régime de viande hachée et de sel… Exit fruits, légumes et autres vitamines. Avec des résultats très convaincants, selon lui. Bien entendu, pour n'importe quel diététicien, le régime Lion est une aberration. Déséquilibré, il ne peut à terme qu'entraîner des carences et une (re)prise de poids.

Les régimes ne vous tentent pas ? *TikTok* vous propose d'autres solutions, comme de détourner un médicament de son usage pour maigrir plus vite… C'est le cas avec l'Ozempic, véritable star du réseau social. Dans une vidéo comptabilisant plus de 100.000 vues, une tiktokeuse américaine donnait le secret de son amincissement express : la prise régulière de ce médicament injectable utilisé dans le traitement du diabète de type 2… Participant au contrôle de la glycémie, l'Ozempic a tendance à diminuer l'appétit et peut donc faciliter la perte de poids. Il n'en fallait pas plus pour que la molécule disponible sur ordonnance connaisse un boom inédit de ses ventes… Tant et si bien qu'à l'automne dernier, l'Ozempic était menacé de pénurie, poussant l'Agence fédérale des médicaments et des produits de santé (AFMPS) à édicter des recommandations à destination des médecins, indiquant que la priorité devait être donnée *"à l'indication pour laquelle Ozempic est autorisé, à savoir le traitement des patients adultes dont le diabète de type 2 n'est pas suffisamment régulé, en complément d'un régime alimentaire et d'exercice physique"*.

Image corporelle et réseaux sociaux

Vous vous méfiez des médicaments ? Il vous reste le blanchiment des dents, à base de peroxyde d'hydrogène pur, de quoi entraîner un résultat étincelant… et un risque de brûlures et de lésions dentaires ! Ou encore la chirurgie esthétique, entre injection d'acide hyaluronique pour repulper la bouche, *lipofilling* pour augmenter le volume des fesses (en y injectant de la graisse prise sur le ventre et les hanches) et bichectomie pour creuser le visage (on soupçonne cette opération visant le retrait du "gras" des joues ou "boules de Bichat" de créer un vieillissement prématuré) (1). À moins que vous ne préfériez éviter le bistouri et vous en remettre aux miracles de l'intelligence artificielle. Le filtre *"Bold Glamour"*, très tendance sur les réseaux, offre, en quelques secondes, un visage ultra lissé aux pommettes saillantes, aux lèvres pulpeuses et au menton affiné.

Sans cesse exposés aux corps modifiés et aux images trafiquées, les ados ont-ils une chance de se sentir bien dans leur peau ?

Sans cesse exposés à ces corps modifiés et à ces images trafiquées, les ados ont-ils une chance de se sentir bien dans leur peau ? *"Les études montrent que les images circulant sur les réseaux sociaux pourraient augmenter l'insatisfaction corporelle*, confirme Pascal Minotte, psychologue au Centre de référence en santé mentale (Crésam). *L'impact est potentiellement délétère sur des adolescents qui sont par définition dans une situation de fragilité en ce qui concerne l'image corporelle. Et puis il y a la difficulté d'être confronté à des informations relatives à l'image du corps derrière lesquelles se cache en fait du placement de produits… Produits vendus par des influenceurs généralement bien foutus et sportifs, alors que l'adolescence est un moment de la vie où l'on a le pied gauche qui pousse plus vite que le pied droit…"* Généralement, cette insatisfaction entretenue par les réseaux est heureusement transitoire. Mais chez certains jeunes plus vulnérables, elle peut entraîner de véritables dysmorphies (trouble obsessionnel qui consiste à se focaliser de manière disproportionnée sur une partie du corps jugée imparfaite) ou des troubles alimentaires. À noter que les stéréotypes de genre qui survalorisent l'apparence chez les filles les rendent plus perméables à ces injonctions. *"Il est largement documenté qu'il est plus difficile pour une fille de gérer sa présence en ligne, qu'elle est soumise à davantage d'injonctions à la fois pour être présentable mais aussi respectable."* Les filles doivent non seulement entretenir leur image mais aussi leur réputation…

Chirurgie et acceptabilité sociale

Accuser les seuls réseaux sociaux serait réducteur. Car la société ne les a pas attendus pour imposer des stéréotypes sexistes et des idéaux de beauté très éloignés de la moyenne. *"Les médias traditionnels y ont participé et y participent encore, notamment la presse féminine qui, d'un côté tient un discours de bon ton, féministe et, d'un autre côté affiche dans ses pages des femmes très minces et très jolies"*, pointe Pascal Minotte.

La question n'est pas d'être pour ou contre la chirurgie esthétique mais plutôt de freiner des interventions irréversibles chez les plus jeunes.

En revanche, concernant le recours à la chirurgie esthétique, on peut considérer que les médias sociaux ont augmenté *"l'accessibilité symbolique et donc l'acceptabilité sociale"* de cette démarche. En somme, avant, les actrices, les mannequins et les stars étaient considérées comme très éloignées du commun du mortel. L'effet de comparaison était moins fort. Aujourd'hui, les influenceurs entretiennent au contraire un effet de proximité. Ce qu'ils font et ce à quoi ils ressemblent, tout le monde semble pouvoir y prétendre…

De sorte qu'aujourd'hui, avoir recours à la chirurgie esthétique est de moins en moins une excentricité, un tabou ou une honte. *"Dans certains pays, ce type de chirurgie est totalement accepté. Cela ne l'est peut-être pas encore tout à fait chez nous mais à travers les influenceurs, l'acceptabilité sociale peut augmenter"*, observe le psychologue.

Selon une étude de 2019 de l'International Master Course of Aging Skin, un congrès européen réunissant les professionnels de l'esthétique, les 18-34 ans ont désormais davantage recours à la chirurgie esthétique que la tranche des 50-60 ans. (2) *"Cela ne veut pas dire qu'ils sont moins bien dans leur peau que par le passé, mais que l'accessibilité sociale du recours à ces techniques est plus grande. Cela dit, rien ne nous dit que ça va perdurer… Un courant alternatif pourrait s'imposer"*, rassure Pascal Minotte. C'est déjà en partie le cas avec la tendance *"body positive"* qui encourage à accepter ses formes et ses "défauts", en s'exposant sur les réseaux sans filtre et dans des poses moins flatteuses.

Pour Pascal Minotte, la question n'est d'ailleurs pas d'être pour ou contre la chirurgie esthétique mais plutôt de freiner des interventions irréversibles chez les plus jeunes car *"chez les ados, on peut penser qu'il y a un laboratoire nécessaire par rapport à toute forme d'appropriation du corps puisque psychiquement comme physiquement, l'ado est en développement."* La confiance en soi joue un rôle central. *"Le rapport aux réseaux sociaux, le besoin de recourir à certains artifices s'inscrivent aussi dans l'histoire, les fragilités individuelles (…) Rappeler à ses enfants qu'on les trouve beaux et qu'on aime ce qu'ils font, c'est important !"*, insiste le psychologue.

// JULIE LUONG

(1) *"The Role of the Buccal Fat Pad in Facial Aesthetic Surgery"*, national library of medicine, 2021.
(2) "Réseau sociaux ou bistouri, où la chirurgie esthétique sous influence", *Le Monde*, 3 août 2021.

Internet, un atout santé

Les mises en garde ne peuvent effacer l'influence également positive d'Internet et des réseaux sociaux sur la santé et la santé mentale des jeunes. *"Il est courant de tenir un discours très critique. Or concernant les questions de santé, Internet est réellement plus une ressource qu'un problème !"*, défend Pascal Minotte qui a publié une étude (1) à ce sujet. *"Cela aide énormément d'ados, mais aussi d'adultes"*, souligne le psychologue. La plupart des informations de santé qui circulent sur Internet sont en effet assez conformes aux recommandations médicales classiques, mais comportent souvent aussi des aspects pratiques, qui aident réellement le patient à prendre sa santé en main. *"Il peut arriver que les médecins ne vous expliquent pas grand-chose sur ce que vous avez ou qu'ils vous donnent des conseils parfois un peu hors sol…"* Pour les ados en particulier, Internet est une ressource pour se renseigner sur la sexualité et la santé mentale. Ainsi voit-on fleurir de nombreux contenus qui permettent aux jeunes de se sentir moins seuls face à une problématique. Des internautes témoignent de leur vécu à la première personne et proposent un discours complémentaire, déstigmatisant, par rapport à la dépression, l'anxiété ou encore certaines maladies chroniques. *"Contrairement à ce que l'on croit, les jeunes ne croient pas ce qu'ils lisent mais enquêtent sur Internet, croisent les sources… Ils sont souvent moins crédules que les personnes plus âgées"*, souligne le psychologue.
Aucun raisonnement ni aucun *fact-checking* en règle ne pourra empêcher certains jeunes et moins jeunes de se passionner pour le régime Lion ou d'espérer un médicament miracle… Cela tient de la pensée magique, une tendance humaine qui n'épargne évidemment pas les réseaux ! Toutefois la plupart des Internautes se contenteront de consommer ces contenus sans y croire sérieusement. Un peu comme on lit l'horoscope. Pour s'évader, s'amuser et passer rapidement à autre chose. //JL

(1) "Internet et santé mentale", Pascal Minotte, novembre 2018, Crésam.

Médicaments

Un pays sous somnifères

Chaque jour, plus d'un million de doses de somnifères et calmants sont délivrées dans les pharmacies belges (1). Trop prescrits, trop longtemps, trop largement, ces médicaments constituent un problème de santé publique majeur… et sous-estimé par les principaux intéressés.

© AdobeStock

À la suite de son divorce, Michel peinait à trouver le sommeil. Après plusieurs semaines d'insomnie, il s'en est ouvert à son médecin qui lui a prescrit du diazépam, la molécule du Valium©. C'était en 2015. Depuis, il ne peut plus s'en passer. Colette a commencé à prendre du zolpidem, un puissant somnifère, quand elle est entrée en maison de repos, il y a trois ans. Quant à Jean-Marc, un entrepreneur de 49 ans, il s'avoue accro au Xanax© depuis des années.

Michel, Colette et Jean-Marc font partie des 5,3 % de la population générale belge (2) – soit plus d'un demi-million de personnes ! – qui prend chaque jour une benzodiazépine ou une Z-drug (BZD) (3). Ces médicaments dits "psychotropes" sont indiqués pour traiter les troubles du sommeil, l'anxiété et, dans une moindre mesure, certaines formes de sevrage ou d'épilepsie. Or, ils sont consommés de façon inappropriée et excessive par la population. *"Plus on avance en âge, plus la proportion de consommateurs – et surtout de consommatrices – est élevée,* constate le Dr François-Xavier Sibille, gériatre au CHU UCL Namur (Mont-Godinne) et chercheur au FNRS. *Chez les plus de 65 ans, le pourcentage grimpe à près de 15 %, soit trois fois plus que la moyenne de l'OCDE. Le lieu de vie est aussi un facteur clé : en maison de repos et de soins (MRS), la moitié des résidents sont sous ce type de médication."*

Une véritable dépendance

Et c'est un problème. Car les BZD sont des traitements ponctuels qui n'ont pas vocation à être pris de façon prolongée. *"Pour les somnifères, par exemple, on recommande deux semaines au maximum à dose 'normale', suivies d'une à deux semaines de doses dégressives,* détaille le Dr Sibille. *Cette diminution progressive vise à prévenir les symptômes physiques et psychiques de sevrage."* Car, oui, les BZD sont des drogues à proprement parler. Une semaine de traitement peut suffire à installer une accoutumance : la personne ne peut plus s'en passer, ne trouve pas le sommeil ou l'apaisement sans ses comprimés et met en place des stratégies pour ne pas en manquer. En reprenant rendez-vous avec son médecin pour renouveler sa prescription, par exemple, voire en changeant de prestataire si le premier refuse. L'usage prolongé de BZD finit aussi par provoquer un phénomène de tolérance : le corps s'habitue à la molécule et la personne doit augmenter les doses pour obtenir le même effet. Et puis il y a les effets secondaires…

> **"Somnifères et calmants sont souvent prescrits à mauvais escient."**
> **Dr Sibille**

Les revers de la médaille

À des degrés divers, les BZD ont toutes cinq grandes actions :

- Elles aident à l'endormissement (action sédative).
- Elles calment les angoisses (action anxiolytique).
- Elles induisent une relaxation musculaire.
- Elles ont des vertus anti-convulsions (d'où leur intérêt dans l'épilepsie).
- Elles ont des effets amnésiques.

Ces médicaments ont donc les défauts de leurs vertus puisqu'ils peuvent engendrer des effets secondaires on ne peut plus indésirables ! *"Outre des pertes de mémoire, les BZD provoquent souvent de la somnolence diurne et une perte de réflexes – ce qui est potentiellement dangereux lors de la conduite d'un véhicule"*, avertit le Dr Sibille. Mais là où les BZD s'avèrent redoutables, notamment pour les personnes âgées, c'est au niveau de la mobilité : elles induisent des troubles de la marche et de l'équilibre… augmentant ainsi le risque de chute et de fracture(s) ! D'ailleurs, les BZD sont associées à une perte d'autonomie – et l'éventuelle institutionnalisation qu'elle engendre – mais aussi, pour les moins chanceux, à une mortalité accrue.

Se tromper de cible

"Les BZD sont souvent prescrites à mauvais escient, estime le Dr Sibille. *Des troubles du sommeil persistants sont souvent le symptôme d'une pathologie sous-jacente comme la dépression ou l'apnée du sommeil qui, évidemment, ne se soignent pas à coup de somnifères ! De plus, face à de tels symptômes, il est toujours pertinent de faire une révision médicamenteuse globale. En effet, certains traitements (cardiovasculaires, notamment) interfèrent avec le sommeil. Il suffit parfois d'adapter les doses ou de changer de molécule pour que la personne redorme normalement."*

Car, contrairement à ce que d'aucuns s'imaginent, les somnifères n'engendrent même pas un sommeil de qualité ! Certes, ils raccourcissent (un peu) le délai d'endormissement et font dormir une demi-heure de plus en moyenne. Mais ils modifient aussi la structure du sommeil, notamment en perturbant la phase du sommeil profond lors de laquelle on mémorise et récupère physiquement. Quant aux anxiolytiques, ils perdent aussi en efficacité avec le temps et, surtout, ils ne règlent pas le fond du problème, c'est-à-dire les causes et facteurs déclenchants des angoisses. *"Or, tant pour les troubles du sommeil que pour les troubles anxieux, les études sont unanimes : on obtient de bien meilleurs résultats avec un accompagnement psychosocial et des thérapies cognitivo-comportementales (TCC) qu'avec des médicaments ! "*

> **Accoutumance, tolérance, symptômes de sevrage… les benzodiazépines sont de vraies drogues !**

Une bonne hygiène de sommeil

Comme son nom l'indique, une TCC consiste à travailler sur les (fausses) croyances afin d'induire de nouveaux comportements. *"De nombreuses personnes ont des idées fausses sur le sommeil,* explique le Dr Sibille. *Par exemple, il est tout à fait normal de se réveiller plus tôt ou d'avoir un sommeil plus léger, car, avec l'âge, on est plus sensibles aux bruits et stimuli extérieurs. "*

Il est aussi primordial d'adopter une bonne hygiène de sommeil et ce, dès le réveil.

- **En journée :** Il est conseillé de réduire la durée (maximum 25 minutes) et la fréquence des siestes, d'encourager les contacts sociaux et de faire de l'activité physique. Dès la fin de l'après-midi, mieux vaut renoncer aux excitants : café, thé, cola, tabac, etc.
- **En soirée :** On évite les activités sportives intenses – qui produisent de l'adrénaline, les repas trop lourds et les boissons abondantes pour éviter de devoir se lever pendant la nuit pour uriner. Parce qu'ils perturbent la production de mélatonine, "l'hormone du sommeil", mieux vaut renoncer aux écrans d'ordinateur et de smartphone deux heures avant le coucher. L'idéal est d'ailleurs de ne pas garder son téléphone dans sa chambre.
- **Au coucher :** Même si la nuit précédente a été difficile, il faut se coucher et se lever à heures fixes. La chambre doit être relativement fraiche (maximum 19 °C), avoir été aérée et être obscurcie.
- **Pendant la nuit :** Si vous ne trouvez pas le sommeil, ne restez pas au lit ! Levez-vous et faites une activité calme (lire, repasser, etc.), mais pas d'écrans ! Écoutez votre fatigue et retournez vous coucher quand elle se manifeste.

"Il est utile de tenir un journal de sommeil, conseille le Dr Sibille. *Vous y noterez vos horaires de lever, de coucher et de réveils nocturnes (et leurs causes si vous les identifiez), la durée et la fréquence des siestes diurnes, etc. Ces informations permettent de repérer ce qui 'bloque' et, le cas échéant, d'y remédier."*

Gérer l'anxiété autrement

Quant aux troubles anxieux, mieux vaut apprendre à les gérer avec une TCC et une méthode complémentaire : méditation en pleine conscience, sophrologie, autohypnose, etc. Pour éviter les escrocs et les arnaques, faites appel à un professionnel de la santé mentale (psychologue clinicien, psychiatre). *"En cas d'anxiété majeure, une BZD peut se justifier, mais sa prescription doit toujours s'inscrire dans un plan de soins global et une réflexion sur les facteurs (personnels, familiaux, professionnels, etc.) déclenchants,* recommande le Dr Sibille. *Et il faut toujours préciser le cadre du traitement qui sera le plus court possible et à la dose minimale efficace."*

Car, en définitive, la clé pour retrouver assez de sérénité pour bien dormir et bien vivre n'est pas dans un comprimé. C'est en nous-mêmes que se trouvent ces ressources qui, à terme, se révèlent beaucoup plus efficaces et meilleures pour la santé et la qualité de vie.

// CANDICE LEBLANC

(1) Association pharmaceutique belge, données 2021.
(2) "Consommation de médicaments. Enquête de santé 2018", Sciensano. Remarque : en l'absence de registre et parce que ces médicaments ne sont pas remboursés, il est difficile d'avoir une idée précise de la prévalence actuelle de consommation des BZD. Sur le terrain et surtout depuis la pandémie de covid, de nombreux médecins ont l'impression qu'elle est en augmentation, notamment chez les jeunes.
(3) Les Z-drugs sont apparentées aux benzodiazépines et ont des effets similaires, mais ce sont des molécules différentes. En Belgique, deux Z-drugs sont commercialisées : le zolpidem et le zopiclone.

Un nouveau programme de sevrage

Le 1er février dernier, l'Inami a lancé un projet-pilote pour aider les personnes dépendantes aux BZD à se sevrer en douceur. Si vous avez plus de 18 ans et que vous prenez ce type de médicament depuis plus de trois mois à doses modérées, votre médecin peut vous prescrire la préparation magistrale (réalisée en pharmacie) d'un dosage dégressif. Selon les cas, le programme se déroule en 5,7 ou 10 étapes, de 10, 20 ou 30 jours chacune. La durée du traitement est donc comprise entre 50 et 360 jours et assortie de deux sessions d'information avec votre pharmacien.

Prévention

Cholestérol : un suivi à personnaliser

L'excès de cholestérol ne se voit pas. Or, il peut augmenter le risque d'infarctus ou d'AVC, surtout si d'autres facteurs de risque cardiovasculaire comme l'hypertension, le tabagisme ou le diabète sont présents. Une alimentation saine permet déjà de diminuer son taux de cholestérol de 10 à 20 %.

© Adobestock

Le cholestérol est un lipide (corps gras) essentiel à l'organisme : il entre dans la composition des membranes cellulaires, permet la fabrication des hormones stéroïdes (notamment sexuelles), mais aussi de la vitamine D, nécessaire à la santé osseuse. Il est fabriqué à 70 % par le foie (cholestérol endogène). Les 30 % restants proviennent de l'alimentation. Mais qu'on ne s'y trompe pas : seul 1 % de ce cholestérol sert à fabriquer hormones et vitamines : le reste doit être éliminé depuis la circulation vers le foie puis vers l'intestin. *"Un taux de cholestérol élevé est l'une des caractéristiques de l'espèce humaine"*, raconte le Dr Olivier Descamps, spécialiste du cholestérol au Centre hospitalier Jolimont et maître de conférences à l'UCLouvain. *"Alors que les Belges ont un taux de cholestérol LDL ("mauvais cholestérol") moyen de 130 mg/dl, les animaux ont un taux de 30 ou 40. Et il est de seulement 10 mg/dl chez l'hippopotame !"* Une spécificité à mettre sans doute en lien avec le développement embryonnaire de l'humain. *"Il semble qu'on ait besoin de beaucoup de cholestérol pour faire grossir le cerveau. Le taux de cholestérol augmente d'ailleurs pendant la grossesse et l'allaitement."* Proportionnellement, le cerveau est d'ailleurs l'un des organes qui contient le plus de cholestérol : si une femme de 60 kilos a environ 70 grammes de cholestérol dans le corps, 10 à 15 grammes se concentrent dans son cerveau.

Le cholestérol ne se voit pas

Mais voilà, avec l'âge, le taux de "mauvais cholestérol" a tendance à augmenter. Ce cholestérol-LDL *(Low Density Lipoprotein)* désigne la molécule qui circule depuis le foie vers les cellules périphériques. Il se dépose alors sur les parois des artères, entraînant la formation de plaques d'athérome (athéromatose). En perturbant le passage du sang, ces plaques accroissent le risque d'hypertension artérielle. Si elles se fissurent ou se rompent, elles contribuent à la formation de caillots qui peuvent provoquer des infarctus ou des AVC (accidents vasculaires cérébraux).

Le cholestérol-HDL *(High Density Lipoprotein)* circule quant à lui des cellules vers le foie : c'est le "bon cholestérol" qui permet l'excrétion du cholestérol excédentaire vers la bile et l'intestin. *"On sait maintenant que ce bon cholestérol n'agit pas directement comme le protecteur des artères*, affirme le Dr Olivier Descamps, *mais il est plutôt le marqueur de facteurs impliqués dans la protection (l'activité physique, la bonne alimentation, une bonne sensibilité à l'insuline...). Tout le monde devrait faire mesurer son taux de cholestérol très tôt dans sa vie, ne fût-ce que pour identifier une éventuelle forme familiale d'hypercholestérolémie. On sait au contraire que les gens qui, depuis la naissance, ont un cholestérol 10 mg en dessous de la moyenne ont presque 30 % de maladies cardiovasculaires en moins que le reste de la population."*

Après 40 ans, faire mesurer régulièrement son taux de cholestérol est d'autant plus important que le risque cardiovasculaire augmente avec l'âge… et que le taux de cholestérol est impossible à deviner sans prise de sang ! *"On peut avoir des personnes minces, qui mangent sainement, font du sport et ont un excès de cholestérol*, précise le spécialiste. *Il y a en revanche d'autres types de lipides dans le sang dont on peut deviner la présence en excès chez certains individus : c'est le cas des triglycérides dont les taux s'élèvent en cas d'excès de poids, d'une trop grande consommation d'alcool, de sucres et de féculents et qui, comme le cholestérol, sont associés aux maladies cardiovasculaires."*

Pris isolément, le taux de cholestérol n'est donc pas un indicateur suffisant du risque cardiovasculaire.

Un taux à adapter

De manière générale, le taux de cholestérol-LDL devrait idéalement se situer en dessous de 100 mg/dl. *"Ce taux idéal de cholestérol-LDL est à distinguer du taux moyen qui, en Belgique, se situe au-dessus, à 130 mg/dl*, rappelle le Dr Olivier Descamps. *Cela est à mettre sur le compte de l'espérance de vie – le cholestérol a tendance à augmenter d'1 mg chaque année – mais aussi de nos habitudes alimentaires : charcuteries, fromages, frites…"* Plus le risque cardiovasculaire est élevé (hypertension, diabète, surpoids, tabagisme, sédentarité), plus ce taux a intérêt à être abaissé. Chez les personnes qui ont des antécédents de maladies cardiovasculaires, le taux recommandé est ainsi de 70 mg/dl voire 55 mg/dl.

Pris isolément, le taux de cholestérol n'est donc pas un indicateur suffisant du risque cardiovasculaire. Une personne avec un taux de cholestérol peu élevé mais fumeuse et/ou diabétique présente par exemple un risque cardiovasculaire plus important qu'une personne avec un taux de cholestérol plus haut mais sans autre facteur de risque. *"L'avantage, avec le cholestérol, c'est que contrairement à la tension artérielle ou au taux de sucre, on peut le faire baisser autant qu'on veut sans qu'il y ait d'effets secondaires*, précise le Dr Olivier Descamps. *Et quand on descend à des taux très bas, il peut même y avoir une régression des plaques d'athérome, ce qui est vraiment intéressant par rapport au risque cardiovasculaire global, autrement dit un rajeunissement des artères"*

Moins de viande, plus d'amandes

Pour maintenir ou atteindre un taux de cholestérol optimal, certaines habitudes alimentaires peuvent aider. Il est notamment recommandé de réduire ses apports en graisses saturées d'origine animale (viandes hachées, charcuteries grasses, produits laitiers entiers, fromages, beurre). On estime par exemple qu'un homme ne devrait pas consommer plus de 20 gr de graisses saturées par jour et une femme pas plus de 15 gr. Or, 120 gr de bœuf haché fournissent déjà ces 15 gr… Un argument de plus pour adopter une alimentation "flexitarienne" où les apports en protéines animales se concentreront sur un peu de viande blanche ou de poisson. *"Pour le reste, il ne faut pas nécessairement remplacer le parmesan par du fromage de régime qui n'a aucun goût mais plutôt le couper en fines lamelles et manger de petites quantités"*, souligne le Dr Olivier Descamps. Quant aux œufs, on peut en consommer jusqu'à 5 ou 6 par semaine (en comptant ceux qui entrent dans la préparation des plats ou pâtisseries) si l'on ne présente pas d'excès de cholestérol. Dans le cas contraire, il ne faut pas en consommer plus de 2 à 4 par semaine.

De même, il est important de limiter sa consommation de plats préparés (lasagnes, gratins, pizzas…) et de produits industriels (biscuits, chips, céréales petit-déjeuner…) qui contiennent des huiles végétales hydrogénées (graisses trans). *"En revanche, on peut favoriser tout ce qui est graisses insaturées car elles contribuent à abaisser le taux de cholestérol-LDL : l'huile d'olive, de colza, de tournesol, les amandes, les noix. On peut aussi consommer des stérols végétaux, qu'on trouve par exemple dans les avocats."* Aussi appelés phytostérols, les stérols ont une structure très similaire au cholestérol alimentaire, mais proviennent des végétaux et non des produits d'origine animale : ils ont donc la capacité de prendre la place du cholestérol dans l'intestin et d'entraver ainsi son absorption par l'organisme. De manière générale, une alimentation riche en fruits, légumes et céréales complètes contribuera à prévenir l'excès de cholestérol.

Après 40 ans, faire mesurer régulièrement son taux de cholestérol est d'autant plus important que le risque cardiovasculaire augmente avec l'âge.

Le rôle des médicaments

"Une alimentation adaptée permet de faire baisser le taux de cholestérol-LDL de 10 à 20 %", rappelle le Dr Olivier Descamps. Chez une personne avec un faible risque cardiovasculaire, des mesures diététiques peuvent donc parfois être suffisantes pour atteindre les taux recommandés. Mais en cas de risque cardiovasculaire plus élevé, un traitement médicamenteux sera souvent préconisé : il permettra en général de faire baisser le taux de cholestérol de 50 à 60 %. Les statines – qui diminuent la synthèse du cholestérol – demeurent le médicament de référence. Utilisées depuis plus de 35 ans, elles sont aujourd'hui prescrites à plus d'un million de Belges… Chez un petit pourcentage des patients, les statines provoquent des crampes et de la faiblesse musculaire, avec une fatigue plus rapide à la marche. *"Ce symptôme apparaît toujours en début de traitement… pas après 20 ans. Et il n'y a pas de destruction des muscles. Cela n'a donc rien d'inquiétant. Et si cela devient gênant, il existe des alternatives"*, rappelle le Dr Olivier Descamps. L'ézétimibe est une autre molécule aujourd'hui utilisée contre l'excès de cholestérol. Elle empêche son absorption au niveau intestinal et est parfois associée aux statines. L'acide bempédoïque, un nouveau médicament disponible depuis 2022, réduit aussi la synthèse de cholestérol et peut être associé aux deux autres. *"Chaque fois que vous diminuez de 40 mg votre cholestérol LDL, vous diminuez de 20 % votre risque cardiaque"*, poursuit le Dr Olivier Descamps. À chacun son traitement donc, et à chacun ses objectifs personnalisés. Plus qu'un ennemi à abattre, le cholestérol est une variable à ajuster pour préserver sa santé.

// JULIE LUONG

L'hypercholestérolémie familiale

L'hypercholestérolémie familiale est liée à une anomalie génétique spécifique qui empêche l'élimination normale du cholestérol par le foie et peut conduire précocement à de graves pathologies cardiovasculaires. Chez ces personnes, le taux de cholestérol peut atteindre 300 ou 400 mg/dl. Cette maladie concerne 1 Belge sur 250 et le risque de transmission héréditaire est de 1 sur 2. *"Si dans la famille, il y a des cas de maladies cardiovasculaires survenues chez les femmes avant 65 ans et chez les hommes avant 55 ans, il faut suspecter cette maladie*, indique le Dr Olivier Descamps. *Une mort subite avant 55 ans, même chez un fumeur, ce n'est pas banal. Il faut éviter de mettre ça sur le compte des mauvaises habitudes de la personne et se faire dépister"*. Aujourd'hui, il existe en effet une nouvelle classe de médicaments, les inhibiteurs du PCSK9, qui permettent de traiter efficacement les hypercholestérolémies familiales.

PETITES ANNONCES

COMMENT INSÉRER UNE PETITE ANNONCE ?

Grille tarifaire selon la rubrique :

Rubriques : Matériel - Mobilier - Emploi/Services - Auto/Moto - Divers - Location (recherche d'un logement) : **12,50 EUR/parution. Rubriques :** Villégiature – Immobilier – Location (mise en location d'un logement) : **20 EUR/parution.**

Les petites annonces sont réservées aux membres de la Mutualité chrétienne :

1. Rédigez votre annonce en lettres capitales et en indiquant la rubrique désirée. Les annonces ne doivent pas dépasser 190 caractères, espaces compris. Au-delà, elles seront recoupées par nos soins.
2. Effectuez votre virement ou versement sur le compte IBAN : **BE85 0689 4311 9206** au nom des Éditions Mutuellistes en précisant le nombre de parutions souhaitées.
3. Envoyez votre annonce en joignant votre **vignette jaune** ainsi que **la preuve de votre paiement** au Service des petites annonces - En Marche - 579 chée de Haecht, BP 40 - 1031 Bruxelles ou par fax : 02/246.46.30 ou par courriel à enmarche@mc.be – tél : 02/246.46.27

Dates ultimes de rentrée des annonces :

Le **vendredi 26 mai** pour l'édition du **8 juin.**
Le **vendredi 9 juin** pour l'édition du **22 juin.**

Vos petites annonces ne seront publiées que si nous recevons en même temps le texte de l'annonce, la vignette jaune et une copie de la preuve du paiement. Les petites annonces paraissent sous la seule responsabilité de leurs annonceurs. Le journal *En Marche* se réserve le droit de ne pas éditer une annonce qui ne serait pas conforme à l'esprit de l'organisation MC.

Divers

Achat tous anciens objets religieux, tableaux, images, missels, chapelets, icônes, etc ... 02-380.91.20 – 0485-54.35.85. (DI57016)

Achat bijoux: ambre, corail, perles, camée, marcassite, or, argent, plaqué or, anciens fantaisie ..., montres à gousset et bracelets ttes. marques. 02-380.91.20 – 0485-54.35.85. (DI57017)

Achat anciens appareils photos, anciennes photos, cartes postales, livres. 02-380.91.20 – 0485-54.35.85. (DI57018)

Achat tous objets en étain, métal argenté, argent. 02-380.91.20 – 0485-54.35.85. (DI57019)

Achète ttes. antiquités, tableaux, mobilier, tapis, horlogerie, faïence, porcelaine, livres, Val St Lambert, fourrure, bd, argenterie, bronze, objets de vitrine, cartes post., photos vin. 0478-54.81.79 Pircard Vincent. (DI57239)

Achète ttes marques de sacs à main, Delvaux, Hermès, Chanel, Vuitton, Dior, Cartier, Guess, Longchamps, Gucci... plus ts. vêtements de marque, me déplace ds. tte. la Belgique. 02-520.29.39. (DI57240)

Achète montres ttes marques, Oméga, Longine, Rolex, Patel, Breitling, Tag Heur, Chanel, Tissot, Rodania, Hermès, Jaeger, LeCoultre, Gousset, tous chronomètres. 0478-54.81.79. (DI57241)

Achète pour exportation, art asiatique porcelaine, faïence, jade, bronze, argenterie..., bouddhas, vases, assiettes, plats, estampes, netsukes, meubles, paravents, tous objets anc. ayant rapport avec l'Asie. 02-520.29.39. (DI57243)

Achète machine à coudre, meuble de couture, dés à coudre, vêtements de haute couture, couvre-lit crochet, draps brodés et dentelles. 0460-96.10.83. (DI57265)

Achète vin français rouge et blanc, champagne, alcool, seau à champagne, verres à vin, carafe, porte bouteille, tir bouchon etc... 0478-54.81. 79. (DI57266)

Achète Val Saint Lambert, vases, verres, carafes etc... et Limoges, services, petits objets etc... 0485-54.35.85. (DI57267)

Recherche instruments de musique, piano à queue, droit, violon, violoncelle, saxophone, trompette etc... 0478-54.81.79. (DI57269)

Retraité, cherche disques 33T (pas 45T, ni classique, ni variété française) année 70-80 et 90, rock-pop-hard-blues-jazz-soul. 0476-43.11.53 ou jeanluc.saey@gmail.com (DI57346)

Collectionneur vend lots timbres, anciens, neufs, Monaco et divers pays sauf France/Belgique, détails s/demande – rcc@optinet – 010-68. 03.00 – 0475/53.15.83. (DI57354)

Je cherche insignes originaux des fusiliers vétérans de guerre 40/45 et des brigades d'Irlande ainsi que de leurs souvenirs éventuels. 0476-73.75.89 – wcrokaert@gmail.com (DI57362)

Recherche papier carbone dactylo ancien. 02-422.57.79 de 18h à 19h. (DI57391)

Av: poêle à pellet d'occasion, 1.000€, table bois anc. très solide, 10 places, 800€, fauteuil convalescence électr., ét. parfait, 1.050€, l'ensemble pour 3.000€. 0474-23.59.69. (DI57394)

Initiation PC - Smartphone Android et Apple, de seniors à seniors, désinfection PC Internet, Email, Word, Excel, Whatsapp, m'adapte à vous, me rend à domicile. 0495-32.08.54. (DI57396)

Emploi/service

Réparation de machines à coudre et surjeteuses, Bernina, Pfaff, Elna, Singer, etc. me rend à domicile. 0471-08.58.33 après 19h - 071-66.78.65. (EM57106)

Cherche dame de compagnie pour pers. légèrement handicapée, n'ayant pas de charge de famille et de préférence motorisée, logée, nourrie... conditions à définir, Namur. 081-47.07.04 – bejala1170@gmail.com (EM57350)

Adulte cherche ex/ou actuel prof. de français, niveau inférieur, pour améliorer son orthographe, rég. de Nivelles. 0497-11.12.19. (EM57385)

Pour seniors: activités psychomotrices et artistiques personnalisées, au domicile ou en résidence, par psychomotricienne relationnelle. 0495-35.00.40 – www.alixfeedesseniors.be (EM57392)

Personne habitant Uccle cherche pensionné pour effectuer divers travaux d'entretien d'immeubles. 0478-58.66.68. (EM57395)

Immobilier

Cherche une maison ou appartement à acheter en rente viagère. 0478-54.81.79. (IM57242)

Location

Al: appart. à Braine-le-Comte au rdch., plain-pied, chauff. électr., cuis. équip., cave, gar., face parc de l'église, à 2 min., Intermarché, 5 min. centre ville, 10 min. de la gare. 0479-37.42.56. (LO57390)

Matériel

Av: monte escalier élect., 18 marches + courbe 80cm en haut + rampe accès aluminium + poêle à pellets extra Flam, extérieur pierre, servi 3 hivers, prix à discuter, état impeccable. 0475-21.86.40. (MA57388)

Av: fauteuil roulant mécanique récent, marque Quickie, état impecc., avec anti-bascule, val. : 3.853€, prix demandé : 2.000€. 0477-38. 22.55. (MA57393)

Villégiature (Belgique)

Coxyde, vue imprenable sur mer à 30m, 2 appts. spacieux, tt. conf., wifi, poss. communiquer, 3ch (6/8p) et 2ch (5/9p), gde. terr. sud, jard. cl., pkg. priv. 0475-42.98.22 – www.ladunette.be (VB57092)

La Panne, appart. face à la mer, près du centre, sur digue, 2e ét., 2ch., spacieux, lumineux, tt. conf., wifi, se loue du sam. au sam. 0479-32. 75.55. (VB57226)

Chalet de vacances àl. à Barvaux/Ourthe (Durbuy). 087-88.10.16 – 0497-18.33.41- - andre.maurage@skynet.be (VB57332)

St-Idesbald, appart. vue mer, 1ch., 4p. max, balcon soleil, sem., quinz., pas d'animaux, envoi photos/mail : danmir1946@gmail.com – 0476-49.17.20 – 02-384.11.00. (VB57333)

Westende Bad, lux. appart. 2ch., 4-5p., situé prox. centre et mer, endroit calme, 2e ét., asc., belle vue, gd. conf., wifi, we., sem. ou quinz. 0479-53.55.67. (VB57344)

Westende, très beau studio moderne, coin digue, vue mer, 2e ét., asc., 4p., 1ch. séparée, tvc., tt. conf., àpd septembre et svts. 0478-72.07.05. (VB57347)

Westende, face mer, centre digue, sem., quinz., pas de we seul, studio mod. lum., conf., 4e ét., gde. terr., cuis. sup. équip., bain avec douche, anim. non admis, non fum. 0476-82.93.48. (VB57367)

La Panne, appart. 4p., très bien situé, au centre (ts. comm. à prox) et à 50m de la mer, 3e ét. d'un immeuble avec asc., terr. côté sud, àpd : 210€/sem. 0477-82.37.13 - ebarbieux@gmail. com (VB57374)

Coxyde, luxueux appart. neuf, 107m2, 4e ét., avec gar., digue à 60m, terr. Sud 10m2, 2ch., 1sdd, 2 tv, dvd, wifi, buanderie avec lav-linge et séchoir, non fumeur, photos dispo. 0479-21. 73.48. (VB57375)

Coxyde, St-Idesbald, part. loue villa au calme, tt. conf., gd. jard. plein Sud, 4ch., 1 sdb., 1 sdd., 2 wc, wifi, we., sem., quinz., du 15 au 25/05, juin. 0499-52.23.88 ou hennicos @gmail.com (VB57376)

Coxyde, appart. 5p., 2ch., sdb., wc, cuis., hall, living, 30m digue, côté soleil, tt. conf., tv, dvd, télenet. 0473-69.94.34 – 04-370.15.63. (VB57378)

Dame sérieuse, offre logement 2ch., wc, douche (cuis. commune), pas s'y domicilier, rég. Liège, réf. exigées, disponible juillet. 0488-41.02.41. (VB57384)

Herbeumont/Semois, àl. chalet tt. conf., 2ch., wifi, gd. jardin. 061-41.20.84 – merlotc@skynet.be - www.chaletsardennes.be – (VB57397)

La Panne, face Esplanade, à 150m de la mer, appart. 2ch., 5p., 2e ét., asc., gar. fermé, balcon, bain, 2wc, gd. conf., pas d'animaux, sem., quinz., mois, du sam. au sam. 0475-63.09.70. (VB57398)

Knokke-Heist, appart. 40m2, 4p., rez avec piscine. www.vacancecote.be – 0475-85.47.69. (VB57399)

Saint-Idesbald, àl., 1 appart. 2ch., vue mer, 1e ét., asc., tt. conf. et 1 appart. rénové, 1ch., coté soleil, 50m mer, 2e ét. et asc. www.lerimini.be – 064-22.78.40 – 0498-69.51.28. (VB57400)

St-Idesbald, plage étoile de la mer, appart 2 ch, 3e ét., asc., très belle vue sur mer, rénové et lumineux, 60 m2, bonne literie, tt équip., wifi, tv num., pkg. gratuit, envoi photos. 0472-44.07.22. (VB57401)

Bray-Dunes, camp. Perroquet, bung. 36m2, 2ch., 5p., super équip., gde. terr., jard. clôturé, calme, proche plaine de jeux et mer, idéal pour famille, de 50/65/80€/j. 0477-97.73.54 – j.radoux @gmail.com (dossier). (VB57402)

La Panne, appart. 4p., 1e ét., 1ch. + lit dble. rabattable ds. living, vue sur mer, terr., cuis. équip., lumineux et confortable. 04-246.29.25 (Ans) – 0477-24.31.70. (VB57403)

Villégiature (France)

"La Ligue des Familles" vous offre une solution de qualité. Trouvez vos futures familles locataire via notre site : www.liguedesfamilles.be (petites annonces). (VF57343)

Grau du Roi, bord Médit., Camargue, 200m plage, appart. 4p., 1ch., rez + jardin, piscine. www.appartgrau.be ou 0496-66.55.45. (VF57223)

Provence, prox. thermes Gréoux, maison impec, gd terrain +pisc.priv. 10x5, 8p, 3ch., 2sdb, 3wc, cuis. ext. avec bar, sàm, sal., bbq. face pisc., tt. pl.-pied, wifi, lacs à prox. 010-65.53.63 - 0476-49.00.94 ap.18h. (VF57234)

Côte d'Azur, Menton, appt. plein sud, impeccable, à 1min. de la plage, vue imprenable, sans vis-à-vis, à prox. des commerces, 2-4p., 1ch., airco. 010-65.53.63 - 0476-49.00.94. (VF57235)

Cotignac (Provence verte), gîte 6 p dans prop. calme et boisée, vue village, 3 ch av douche et wc, clim, piscine priv. chauf., disponibilité et descriptif sur: lvpdirect.fr (5415217) - 0475/41. 15.05. (VF57236)

Provence, 7km Vaison la Romaine, Puymeras, face Mont-Ventoux, chambres d'hôtes, 60€/2p., table d'hôtes 25€/p. 0033-490.46.42.29 - http://perso.orange.frlejasdesgrandscedres (VF57246)

Vosges, La Bresse, appart. 2 à 4p., liv., coin cuis., 1ch + coin mont. avec 2 lits sup., pkg. priv., tb. vue, loc. du samedi au samedi. 063-67.78.11 – https://chalethameaudeschaumes.blogspot.com (VF57268)

Séjour en Corèze, ch. d'hôtes, 2p., 1 sem. en 1/2 pens. 650€, 150€ acompte, rens. mamanleoniilde @gmail.com ou +33-771.639.283 - +33-555.982.453. (VF57305)

Calvisson-Gard, à 2 pas de la Provence, maisonnette, 5-6p., 2ch., sdb., ds. rés. gardée, 2 pisc., mini-golf, multisport, entre Nîmes et Montpellier, rég. superbe à découvrir. 0032-495.38.14.73 – blog : http://lemasdesvignes130861.skyrock. com (VF57336)

Martincourt-sur-Meuse, Lorraine Gaumaise, proche Orval, Avioth., maison de village calme, 300m Meuse, 4-5p., tt. conf., animaux sous conditions. 0032-476-69.75.03 – 0032-476-92.64.40. (VF57345)

Provence, rég. Nîmes, villa tt. conf., 6p., pisc. priv., boulodrome, bar d'été, location de mai à septembre. 0470-95.27.89 – https://villacolombeyrolles.wixsite.com/villacolombeyrolles (VF57353)

Canet en Roussillon, studio 4p., front de mer, liv., sdb., coin à dormir, cuis. équip., terrasse, airco, tte. l'année. 0498-38.32.75. (VF57364)

Bretagne, Plouguerneau, maison conf., 100m mer, côtes natur., criques sauv., pittor., plages sable fin, air pur, ressourçant, idéal vac. famille ou couple. jpdjon@hotmail.com - 0477-27.65.14. (VF57368)

Saint-Cyprien – Languedoc, villa plein Sud, impecc., à 200m de la plage, des commerces et restos, 2ch., 4 à 6p., airco, pkg., diapos. dispo., patio 40m2 + pisc. + tennis, loc. tte. l'année. 0478-45.51.91 – 02-305.71.43. (VF57372)

La Bresse (Vosges), chalet 2ch., 5/7p., 580€/sem., vacances scol., 680€/sem., animaux non admis. 0474-47.17.12 ap. 19h. (VF57377)

Vosges-Alsace, 1200m Sud, àl. été-hiv., appart. familial 100m2, 3ch., 2sdb., ttb. équip., l-v., l-l., rdch., 8-10p., pds. pistes, rando, bike park, escalabre, route des vins, gar., jard. Infos : lac.blanc @hotmail.com (VF57379)

Baie de Somme, Le Crotroy, mais. 4p., 2ch., terr., jard. clôturé, pkg., à 150m plage, endroit très calme, poss. tennis, boulodrome. 0498-45.83.73. (VF57404)

Provence (ds. le Var), Tavernes, petite maison isolée, 2ch., 4p., grd. terrain, tt. conf., point d'eau ext., de 550 à 750€/sem., entre mai et octobre. 0479-65.55.88 – 0478-53.10.49. (VF57405)

Cavalaire, golfe de St Topez, C. d'Azur, appt., rez de villa, sup v/mer, tt conf , lav.-linge, vaiss., 50m plage, grde. terrasse, jard 17a., park. 0474-86.67.72. (VF57406)

Provence, Lubéron, St. Maime, villa 4 faç., tt. conf., 3ch., jard. arb. clôt. 11a., pisc.priv., pkg., terr. belle vue Sud, loc. par quinzaine. stoffenlm @skynet.be - 010-43.94.68. (VF57407)

Villégiature autre pays

Costa Brava, St Antoni Calonge, station fam., 200m plage, appt. tt. conf., 4p., 1 ch, 1e ét., asc., airco, tv (30 chaînes fr), Internet, cuis. éq., gd. patio plein sud, gar. priv. grat., B-S: 270€/sem., du 1 au 15/07 et du 14 au 31/08, 480€/sem. 0493-08.34.33. (VA57244)

Albir, Benidorm, appart. 2ch.+ 2sdb., gd.liv., terr. fermée, tv + chaîne, pisc., asc., gar. dominique wagemans@gmail.com – +34-616.134.216. (VA57253)

Almunecar + Benidorm, promo. appt. vue mer, 1ch., tv, terr.sud, micro-ond., juin et sept.: 575€/m, oct. à mai : 525€, juill.-août : 890€/m et 650€/qz. poss. loc. à l'année, pisc., pkg., phot. 02-657.40.86 - 0477-59.47.33. (VA57321)

Grèce du Sud, vacances ds. une oliveraie belge, face mer + montagne, grandiose, pisc., plage sable fin, gîte 3p.: 56€/j., 6p.: 79€/j., table d'hôtes, navette airport. www.vacancesgrece.com – 0475-73.90.50. (VA57349)

Italie, Lac Majeur, Cannobio, appart. rdch. ds. villa 2ch., 5p., cuis.équip., wifi, jard. priv., libre du 1 au 28/07 et du 22/08 au 3/09. Rens. : lacmajeurvillaelisabeth.jimdofree.com – 02-374.68.12 – 0498-30.79.08. (VA57380)

Chers membres,
À partir du mois de septembre, En Marche change de formule.
Après le numéro du 22 juin, les petites annonces et offres d'emploi ne seront plus publiées dans nos pages. Merci de votre compréhension.

Offres d'emploi

LE CENTRE FAC, CENTRE DE FORMATION ET D'ACCOMPAGNEMENT DANS LA CONSTRUCTION RECRUTE (H/F) :

> un agent de guidance et d'orientation

temps plein – 38h/sem. ou temps partiel 19h/sem.
Profil : être titulaire d'un bachelier (assistant social ou autres sciences humaines) ou expérience utile valorisable - être dans les conditions d'un contrat ACS de la région bruxelloise.

> un directeur

CDI – temps plein – entrée au 1er septembre
Profil : excellente maîtrise orale et écrite du français - porteur d'un master ou diplôme de l'enseignement de type long à orientation sciences humaines - disposer d'une expérience de 5 ans au moins dans le secteur de la formation ou de l'insertion socioprofessionnelle et de gestion de projets. (Candidature pour le 16 juin au plus tard)

Une séance d'information sera organisée au centre FAC le lundi 5 juin à 17h, rue de la Poste 262 - 1030 Schaerbeek. Infos : 02-245.21.77 - 0495/51.71.01.

Envoyez vos candidatures (en précisant le poste) avec une lettre de motivation et CV à Godefroid Cartuyvels, Centre FAC sevim.t@centre-fac.be

LE CENTRE PSE, MÉDECINE SCOLAIRE GOSSELIES RECHERCHE (H/F) :

> un médecin

entrée immédiate - horaire en journée à convenir.

Infos : 071-35.06.04 - centredesante@psegosselies.be

LA LIGUE BELGE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES RECHERCHE POUR SON BUREAU À SCHAERBEEK (H/F) :

> un accompagnateur social

CDI – temps plein
Profil : titulaire d'un baccalauréat ou d'un master à orientation sociale ou paramédicale.

Envoyez votre candidature avec une lettre de motivation et CV par mail à : ssoyer@liguesep.be

en marche

Chaussée de Haecht, 579 - BP 40 - 1031 Bruxelles ✆ 02/246.46.27 - Fax : 02/246.46.30 - enmarche@mc.be - enmarche.be

ÉDITRICE RESPONSABLE : Elisabeth Degryse, chaussée de Haecht 579 BP 40, 1031 Bruxelles

Affilié à l'Union de la presse périodique UPP - Membre de l'Union des Editeurs de la Presse Périodique - Tirage moyen 375.000 exemplaires

BIMENSUEL - Parution 2 jeudis par mois.

IMPRIMERIE : Coldset Printing Partners, Beringen-Paal.
ROUTAGE : Atelier Cambier, Zoning industriel, Première Rue 14 - 6040 Jumet.

Une erreur dans votre adresse postale ?
Signalez-le via mc.be/journal ou au 081 81 28 28.

FSC www.fsc.org MIXTE Issu de sources responsables FSC® C022211

Média

Soin et spiritualité au cœur d'une web série

Comment intégrer la spiritualité dans les milieux de soins ? La web série de fiction "Respire", conçue par le Réseau santé, soins et spiritualités de l'UCLouvain, constitue un formidable outil pour ouvrir le débat.

© Alexandra Syskova

Du haut de ses 26 ans, Vivien est un boulanger très prometteur. Alors qu'il rejoint ses copains à vélo, il est percuté par une voiture...

La première saison de la web série "Respire" – trois épisodes de quinze minutes chacun – nous plonge dans le service des soins intensifs où Vivien, dans le coma, est hospitalisé. Le jeune homme est entouré par ses proches et par le personnel soignant du CHU UCL Namur site Godinne. Des questions éthiques et spirituelles ainsi que des incompréhensions face aux réactions des proches ponctuent le parcours de soins.

Responsable scientifique du Réseau santé, soins et spiritualités (RESSPIR), Serena Buchter a co-écrit le scénario de la web série "Respire" réalisée par Alessandro Cierro. Elle précise : *"La série n'est pas un modèle de ce que devrait être la place de la spiritualité dans les soins mais un outil pour présenter une facette de cette réalité. Les situations présentées pourraient déranger voire choquer. Elles ont pour objectif de susciter une saine prise de recul et favoriser la réflexion personnelle ou en équipe."*

> **Loin du sensationnalisme des séries médicales, "Respire" plonge les spectateurs en immersion au cœur d'un service hospitalier belge.**

Loin du sensationnalisme des séries médicales, "Respire" plonge les spectateurs en immersion au cœur d'un service hospitalier belge. *"Nous avons travaillé avec un groupe d'experts, des médecins, des infirmiers, des kinés, des étudiants, des pédagogues et des théologiens pour refléter au mieux la réalité de terrain,* déclare Serena Buchter. *Ma co-scénariste, Alexandra Syskova, m'a parfois poussée à caricaturer certaines situations pour lancer les débats mais l'ensemble est très réaliste."*

De nombreux moments forts de la vie se déroulent dans un milieu de soins : une naissance, une maladie, un décès... La question du spirituel y a donc toute sa place. Cette thématique est pourtant peu abordée dans les cursus scolaires et le personnel soignant a malheureusement rarement le temps d'y être attentif.

Intégré à l'Institut religions, spiritualités, cultures, sociétés (IRSCS) de l'UCLouvain, le Réseau santé, soins et spiritualités s'est donné comme mission de promouvoir la compréhension, la reconnaissance et l'intégration de la spiritualité dans les milieux de santé.

Au service de rééducation

La saison 1 a rencontré un franc succès dans tous les lieux où elle a été visionnée (lire "Trois questions à Serena Buchter"). L'équipe s'est donc lancée dans la réalisation de la saison 2, avec 3 épisodes de 15 minutes et un épilogue de 10 minutes, qu'*En Marche* a pu visionner en avant-première.

Vivien est sorti du coma et transféré dans un service de rééducation pour réapprendre à marcher et à remobiliser son poignet gauche très affecté par la chute. Même si sa vie n'est plus en danger, le jeune homme se pose beaucoup de questions sur son avenir professionnel menacé par une mobilité réduite, et sur l'intérêt d'une rééducation. La communication et les relations avec le personnel soignant et ses proches sont difficiles.

Cette saison 2 permet de rencontrer d'autres professionnels de la santé : le kinésithérapeute, la chirurgienne et l'accompagnante spirituelle. *"Nous voulions vraiment parler de la détresse spirituelle dans laquelle se trouvent certains patients,* commente Serena Buchter. *Face à ces situations, comment accueillir l'incertitude et l'impuissance des professionnels et des proches ? Et comment gérer la démotivation des patients ?"* Des questions qui s'entremêlent aux obligations de résultats des équipes soignantes. Lors de la projection en avant-première, la ministre de l'Enseignement supérieur en Fédération Wallonie-Bruxelles, Valérie Glatigny, a relevé, via son porte-parole, toutes les contradictions des métiers de soins : *"Il est important de soutenir le développement des savoirs, des techniques et des compétences, tout en résistant à la tentation de réduire ces professions à la seule application de ces techniques. Ces pratiques doivent s'adapter aux imprévus, à l'immaitrisable."*

Des outils pédagogiques

La web série a été conçue pour sensibiliser les soignants et les étudiants en formation dans le secteur de la santé. Mais elle est également captivante pour toute personne s'intéressant de près ou de loin à la spiritualité en milieu de soins. Des modules pédagogiques ont été développés pour approfondir les questions liées au spirituel et à l'éthique. Utiliser des interactions filmées plutôt que des récits de cas cliniques présente de nombreux atouts. Cela permet de décortiquer le non verbal, d'entrer dans la tête des personnages pour comprendre leur cheminement spirituel et leurs questionnements, parfois très différents de ce que d'autres perçoivent ou comprennent.

Dans la saison 1, une scène entre la médecin cheffe de service et la maman de Vivien, concentrée au chevet de son fils dans le coma, est particulièrement marquante. Pour entrer en contact avec cette mère manifestement en souffrance, la médecin se lance dans des explications sur l'état de santé du jeune patient, pensant apporter de bonnes nouvelles. Mais la mère du jeune homme ne réagit à aucune information médicale. Prie-t-elle ? Est-ce le bon moment pour recevoir la visite du médecin ? L'attitude de la cheffe de service est-elle adéquate dans cette situation ? Grâce à différents apports théoriques et des exercices pratiques, le module pédagogique permet de décortiquer cette scène. *"En proposant aux soignants ou aux futurs soignants de prendre du recul par rapport à certaines situations et à augmenter leur réflexivité, les soins gagneront en qualité"*, conclut Serena Buchter.

// SANDRINE COSENTINO

© Alexandra Syskova

Le personnage de Magda est l'accompagnante spirituelle dans la saison 2.

Trois questions à Serena Buchter

En Marche : Pourquoi votre équipe s'est-elle lancée dans un projet aussi fou que la création d'une web série ?

Serena Buchter : Sensibiliser les soignants sur le thème de la spiritualité dans les soins était nécessaire. Nous avons commencé à travailler sur l'articulation entre spiritualité et religion car il y a souvent un amalgame entre les deux notions. Elles sont étroitement liées mais différentes. Lorsque les soignants ont pris conscience de l'importance de la spiritualité dans la prise en charge du patient, nous devions leur proposer des outils pour leur permettre de comprendre comment agit la spiritualité sur nos vies et sur la souffrance. Il est très difficile de mettre en évidence ce qui est invisible, le ressenti. Personne ne vit la même spiritualité. Il faut pouvoir aller à la rencontre de l'autre. L'idée d'une fiction est née, pour générer des émotions et de l'identification.

EM : Quelle a été la plus grande difficulté lors de la réalisation de la saison 2 ?

SB : Lors du casting, impossible de trouver une actrice pour incarner de façon authentique le rôle de l'accompagnante spirituelle, aussi appelé aumônier. Certaines jouaient comme une psychologue, d'autres comme une médecin. Finalement, une collègue, elle-même psychologue mais travaillant avec des accompagnants spirituels, a accepté de devenir le personnage de Magda. Nous avons alors réalisé que la population ne connaissait pas le rôle d'un accompagnant spirituel. Les actrices n'arrivaient pas à se représenter comment jouer de manière juste. On comprend d'autant mieux les difficultés des professionnels de la santé de saisir les enjeux liés au spirituel. Une sorte d'apprentissage est nécessaire pour savoir comment agir, comment oser en parler et quand proposer un accompagnement spirituel. Dans ces épisodes, l'accompagnante spirituelle est envoyée auprès d'une "cause désespérée". L'équipe lui dit : *"Essaie de trouver une solution, nous ne savons plus quoi faire"*, mais ce n'est pas un bon travail de collaboration...

EM : Où cette web série est-elle utilisée ?

SB : La première saison a été diffusée dans toute la francophonie : en Belgique, en France, en Suisse (à Lausanne), au Québec. La série a aussi été traduite en espagnol pour des étudiants chiliens. Elle est utilisée dans la formation continue des professionnels de la santé, parfois en sensibilisation dans des unités, dans les hautes écoles de soins, en faculté de médecine et dans les différents cursus des filières en santé. Elle sera projetée aux étudiants en science de la motricité grâce à la deuxième saison abordant la rééducation. En l'utilisant, nous nous sommes rendu compte des réactions enthousiastes du groupe. Il suffit d'en visionner quelques minutes. Même les étudiants plus timides osent intervenir. Cela libère la parole.

// PROPOS RECUEILLIS PAR SANDRINE COSENTINO

>> Plus d'infos : Les épisodes de la web série "Respire" (saison 1) ainsi que les modules pédagogiques liés sont disponibles en libre accès sur le site resspir.org. Ils peuvent être téléchargés et utilisés à condition de citer les sources. Les épisodes de la saison 2 seront mis en ligne en automne 2023.

Pour toute question, contactez Caroline Duchène : 0491 99 56 58 les lundis et jeudis de 9h30 à 17h30 et les mardis de 9h30 à 15h30 • caroline.duchene@uclouvain.be

éditorial

Pour une société qui ne rende plus malade

Elisabeth Degryse // Vice-présidente de la MC

Plus une société est inégalitaire, plus sa population souffre de problèmes de santé mentale. Le bien-être est une question collective qui nécessite des politiques justes sur le plan social. C'est ce qu'on rappelé les intervenants à la récente journée d'étude organisée par la MC.

"La santé mentale, carrefour d'inégalités". La journée d'étude organisée par la MC le jeudi 27 avril dernier sur ce thème a, une nouvelle fois, montré l'importance des moments d'échanges. Cet évènement venait poursuivre les réflexions et analyses provenant de plusieurs études menées pendant un an par nos experts et expertes sur la santé mentale (1). Longtemps, ces problèmes ont fait l'objet d'un tabou. Cela ne peut plus durer ! La gestion de la santé mentale ne peut plus être considérée comme un problème personnel. C'est désormais un enjeu de société, de santé publique. En effet, 33% des Belges présentent des difficultés psychologiques témoignant d'un malêtre, selon Sciensano. Nos propres données indiquent que 15 % des membres de la MC ont eu recours à des soins de santé mentale en 2022.
La présentation de Richard Wilkinson, expert pour l'OMS, lors de notre journée d'étude le démontre : l'ensemble des inégalités socio-économiques contribuent fortement aux inégalités de santé et influencent négativement la santé mentale. *"Les inégalités de revenus affectent la qualité de nos relations sociales, de la vie communautaire, le souci que nous pouvons avoir les uns des autres... Les recherches sur le bonheur démontrent que le nombre d'amis, le fait d'être impliqué dans des relations sociales, est crucial pour la santé"*, plaide l'épidémiologiste britannique ("Pour vivre zen, vivons égaux", *En Marche*, 18 novembre 2020).

Renforcer l'accessibilité des soins

Les chiffres de la MC (2) confirment les propos de Mr Wilkinson : en 2019, le risque d'être admis en hôpital psychiatrique était 2,8 fois plus important pour les habitants des quartiers pauvres que des quartiers riches. C'est d'autant plus interpellant que le public précarisé est aussi le plus difficile à atteindre et donc à aider.
Une autre réalité importante parfois encore passée sous silence ou minimisée est l'impact sur les jeunes et leur santé mentale de ce que nous vivons depuis quatre ans : une "permacrise", une crise permanente. En 2021, 6 % des membres MC âgés entre 18 et 29 ans ont eu recours aux soins de santé mentale ambulatoire. Cette génération corona aura vécu très jeune une forme intense d'anxiété, d'angoisse, de solitude, de stress générant ensuite des troubles de l'alimentation, voire des tendances suicidaires. Ici aussi nous ne pouvons le cacher, la situation est grave, d'autant qu'il y aura un effet retard indéniable. Écoutons les jeunes et soyons vigilants.
Les freins sont encore trop nombreux pour accéder aux soins de santé mentale. Les démarches à effectuer pour savoir à qui s'adresser ne sont pas évidentes pour tout le monde. Les délais pour être pris en charge par un psychologue de première ligne sont trop longs. Les places manquent dans les différents services résidentiels ou d'urgence. Le coût reste une barrière importante tout autant que la honte et les tabous. Dire que l'on souffre et demander de l'aide ne vont pas nécessairement de soi.

Un enjeu collectif

Heureusement, les choses évoluent doucement. Ainsi les psychologues cliniciens sont de plus en plus nombreux à se conventionner auprès de leur réseau de santé mentale et pratiquent ainsi les tarifs officiels des psychologues de première ligne. En février 2023, on dénombrait 3.441 psychologues de première ligne. Ils n'étaient que 1.898 en juin 2022. Le patient débourse 11 euros pour une consultation chez un psychologue de première ligne. Le patient qui bénéficie de l'intervention majorée (statut BIM) ne paie que 4 euros. Ce sont des pas dans la bonne direction pour rendre les soins psychologiques accessibles à tous. Il faut le souligner.
Notre responsabilité collective est aussi de lutter contre les nombreux facteurs de risques. Parmi eux, la précarité financière est souvent déterminante. Nous devons donc activement réfléchir, concevoir et mettre en œuvre des politiques visant à lutter contre la pauvreté et renforcer les mesures qui existent comme le Maximum à facturer, le statut BIM, etc.
En matière de santé mentale, la prévention est essentielle. Elle offre le meilleur retour sur investissement, qu'il s'agisse des mesures améliorant le bien-être au travail, de l'éducation à la santé mentale dès le plus jeune âge, de l'apprentissage à prendre soin de soi, des soins préventifs... La MC s'engage à poursuivre sur cette voie pour faire évoluer les choses.
En conclusion, le besoin de réforme est désormais criant. Nous devons nous interroger sur la manière de construire une société qui réponde à l'ensemble des défis : climatiques, sociaux, économiques et de santé... C'est en travaillant tous ensemble à une vision de société qu'on s'attaquera aussi aux causes qui génèrent les problèmes de santé mentale.

Notre rôle, comme mouvement social, comme co-gestionnaire du système de santé, est de pouvoir contribuer à la construction d'une société que ne rende plus malade et qui redonne tout son sens à la place de chacun.

(1) "Santé mentale, zone à haut risque", dossier complet publié dans la revue Santé &Société, octobre 2022. À lire sur mc.be (infos et actualités)
(2) "Inégaux face à la santé. Étude quantitative des inégalités économiques relatives à la santé et à l'utilisation des soins de santé par les membres de la MC", Hervé Avalosse, Clara Noirhomme et Sophie Cès, Service d'étude de la MC, Santé & Société, décembre 2022. À lire sur mc.be (infos et actualités)

Marie : En quête de fertilité

Inspirations EPISODE 11

7 ans. C'est le temps qu'il a fallu à Marie et son compagnon pour avoir leur fille. Désirer un enfant ne suffit pas toujours à en avoir un. Un couple hétérosexuel sur six rencontre des troubles de fertilité. Certains décident alors de passer par la procréation médicalement assistée (PMA). Un parcours parfois long et éprouvant physiquement, psychologiquement et socialement.
De son expérience personnelle, Marie sort, en 2021, une BD "Un bébé, si je peux". Une enquête journalistique qui dessine avec brio et humour les embûches du parcours PMA.
Pour écouter le podcast, rendez-vous sur enmarche.be ou scannez le QR Code.

Ça se passe

// Violences faites aux femmes

Le jeudi 25 mai, à 11h, Camille Wernaers, journaliste, décortiquera la manière dont les médias traitent les violences faites aux femmes, et en particulier les violences conjugales, entre romantisation, compassion et minimisation des faits. Prix : gratuit
Lieu : centre culturel, rue Jules Hans 4 à 1420 Braine l'Alleud
Infos : 02 854 07 30• braineculture.be

// Chaîne globale du soin

Le mardi 30 mai, de 9h30 à 16h30, WSM organise en collaboration avec la CSC et la MC une journée de réflexion sur la "chaîne globale du soin" qui fait référence à la mondialisation du marché du travail du soin et aux déplacements internationaux des travailleurs du secteur. Ce phénomène a de nombreuses implications, tant dans les pays et régions de départ que d'arrivée, en particulier sur les conditions de travail des travailleurs du soin ainsi que sur l'accessibilité et la qualité des soins de santé.
Lieu : Aéropolis, chaussée d'Haecht 579 à 1030 Bruxelles
Infos et inscription : charlotte.rigolet@wsm.be • 02 246 36 71 • wsm.be

// Formation aux aides techniques

Le mercredi 7 juin, de 10h à 13h, les ergothérapeutes de Solival proposent une formation tout public sur les aides techniques et aménagements des pièces de vie, qui peuvent aider au maintien de l'autonomie et au confort de la personne vivant à domicile. Prix : 30 €.
Lieu : salle d'essais et d'apprentissages de Solival, centre hospitalier Valida, av. Josse Goffin 180 à 1082 Berchem-Ste-Agathe
Infos et réservation indispensable : 078 15 15 00 • formations.solival@mc.be • solival.be

// Fête de la forêt à Anlier

Le samedi 27 mai, dès 11h, Nature Attitude et le Crie de la forêt d'Anlier, en province de Luxembourg, vous accueillent avec de nombreuses activités sur le thème de la forêt et de la nature. En matinée : deux balades, l'une pour découvrir les plantes sauvages et l'autre pour approcher le vivant au travers d'activités sensorielles et artistiques. L'après-midi : conférences à 15h sur "la forêt, un bien commun" et à 18h sur "les mammifères de nos forêts". Le sentier de la permaculture sera accessible en continu (visite guidée de 13h à 15h) et différents ateliers seront aussi proposés. Concert folk à 20h.
Programme complet et réservations : 063 42 47 27 • natureattitude.be

// Séjour de ressourcement

Du 28 juin au 5 juillet, une session de 7 jours de ressourcement est organisée à l'attention des aînés et/ou personnes seules. "Le Petit Prince est revenu" est le thème de ce séjour de ressourcement spirituel et de convivialité. Au programme : des activités nature, des visites ou exposés culturels, des moments de détente et des espaces de rencontres, de prière, de nourriture spirituelle... Animation : Sr Paule Berghmans et Béatrice Petit. Prix : 605 € (chambre single, sanitaire privé)
Lieu : Centre Don Bosco Farnières à 6698 Grand-Halleux (Vielsalm)
Infos : 0486 49 61 92 • 02 762 25 32 • petitbeatrice@yahoo.fr

// Schizophrénie et aidants

La schizophrénie fait souffrir les malades mais aussi les familles. Dans leur quotidien, les aidants sont souvent confrontés à l'absence de perception de la maladie et au refus de traitement de la personne atteinte de cette maladie ou d'un trouble apparenté.
Les programmes de psychoéducations sont les seuls qui aient démontré un effet positif net sur la personne malade et sur la famille. Le but de la démarche est de les amener progressivement vers une position de collaboration active. Le programme Profamille destiné aux aidants proches est une approche cognitivo-comportementale cherchant à modifier les comportements, les pensées et le niveau émotionnel des familles avec deux objectifs : améliorer leur confort personnel et l'aide qu'elles peuvent apporter à la personne malade. Le programme s'étale sur deux ans.
Des séances d'information sont organisées dans les prochaines semaines (et mois) en Wallonie et à Bruxelles pour découvrir le programme.
Plus d'infos sur profamille.site • 0455 11 55 55

// Concours "Fais ton court !"

Réalisez un court métrage de 2 minutes avec un smartphone, une tablette, un Go pro ou mini caméra de poche. Montrez, racontez, imagez ce qu'est le handicap pour vous.
Soyez créatif, osez l'humour ou l'intensité ! Envoyez votre film avant le 31 juillet et tentez de remporter l'un des 3 prix d'une valeur de 400 euros chacun. Les films sélectionnés seront montrés au "The Extraordinary Film Festival" qui se déroulera à Namur du 8 au 12 novembre prochains.
Infos détaillées sur teff.be/concours

// Maladie d'Alzheimer précoce

Le groupe des Battants rassemble des personnes atteintes à un jeune âge (avant 60-65 ans) de la maladie d'Alzheimer (ou une maladie apparentée) et leurs aidants proches. Il a été mis en place pour changer les choses, créer une force vive et agir ensemble. Des rencontres faites de réflexions, discussions et témoignages sont organisées par la Ligue Alzheimer ASBL actuellement à Liège et à Bruxelles. Les personnes concernées par un début de maladie d'Alzheimer à un âge précoce sont les bienvenues dans un Groupe des Battants. Si elles souhaitent créer un groupe similaire dans leur région, elles peuvent contacter la Ligue Alzheimer ASBL.
Infos : Liège : 04 229 58 10 • psycho-social@alzheimer.be • alzheimer.be

// L'archéologie en Wallonie picarde

Jusqu'au 25 novembre, l'Espace gallo-romain propose de découvrir le patrimoine archéologique de la Wallonie picarde, du Paléolithique jusqu'à aujourd'hui. Quels sont les faits marquants et les objets qui ont persisté ? Comment s'habillait-on au Néolithique, à l'époque mérovingienne, ou au 18e siècle ? Tout cela est à découvrir à travers une ligne du temps de plus de 30 m et près de 300 objets exposés. La visite est documentée par les archéologues, que ce soit à travers des écrans tactiles ou grâce à des reportages. Prix adulte : 5 €
Lieu : Rue de Nazareth 2 à 7800 Ath
Infos : 068 68 13 20 • espacegalloromain.be